

поддержке программ по патриотическому воспитанию вполне реально воспитать общественно активных, заинтересованных, креативных молодых людей, которые хорошо разбираются в политическом, экономическом, социальном и культурном пространстве, которых не испугает ответственность за будущее края, страны.

---

1. «Визуальный словарь» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.vslavar.ru/> (дата обращения: 15.09.2013).

2. Положение о Краевом ресурсном центре по развитию кадетского образования и патриотического воспитания детей и молодежи в Забайкальском крае [Электронный ресурс] // Красная кадетская школа интернат. URL: <http://xn--80aacnfhx1e.xn--p1ai/> (дата обращения: 15.09.2013).

УДК 796.012.656:796.418.6

**А. Я. Дядюн**

## **ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ**

Прыжки на батуте – сложнокоординационный и зрелищный вид спорта, он требует отменной координации движений, пластики, смелости, уравновешенности, уверенности в своих силах и большой собранности. Это прекрасное средство физического воспитания. Прыжки на батуте развивают ловкость, смелость, гибкость, умение владеть своим телом и ориентироваться в пространстве.

Упражнения на батуте наряду с гимнастикой, фигурным катанием, прыжками в воду относятся к тем видам спорта, в которых оценке в первую очередь подлежит пластика, красота, точность движений, умение владеть своим телом, легкость исполнения упражнений. Эти категории подвержены действию определенных эстетических закономерностей. Они и составляют то общее, что роднит названные виды спорта друг с другом и с хореографией. Например, и в спорте, и в классическом танце легкость движений достигается одинаково: в ее основе лежит хорошая общая физическая подготовленность – гибкость тела, его устойчивость, точность движений [1].

Учебно-тренировочный процесс прыжков на батуте предусматривает занятия акробатикой, хореографией, гимнастикой, что обеспечивает общее разностороннее развитие, совершенствование основных двигательных навыков, физических и волевых качеств батутиста. Чтобы овладеть этим технико-эстетическим видом спорта спортсмену необходима силовая и скоростно-силовая подготовленность, гибкость, координированность, специальная выносливость [5, с. 27–28].

На занятиях хореографией повышается культура движений спортсменов, они овладевают правильной постановкой тела, приобретают так называемое «чувство позы», развивается устойчивость, координация движений, гибкость, умение выполнять движения предельно четко, что очень важно для батутистов. Ведь передержка или недодержка элемента в 5–10 сотых секунды означает зачастую неудачу в исполнении прыжка, а значит, и комбинации. То есть с первых шагов обучения на уроках хореографии закладываются самые основы, тот фундамент, который будет служить батутисту на протяжении всей его спортивной жизни.

---

© Дядюн А. Я., 2014

Правила соревнований и особенности исполнения элементов в прыжках на батуте требуют стройной фигуры с большой амплитудой движений в локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Сухожильная спина, торчащие вперед ребра (куриная грудь), втянутые поднятые плечи, некрасивая форма коленного и локтевого сустава и особенно плохо оттянутые носки всегда будут отрицательно влиять на оценку упражнения, то есть эстетически правильно сложенный спортсмен всегда будет иметь преимущества перед нескладно сложенной фигурой.

Упражнения хореографии формируют правильную осанку, а это не только привычное положение (поза) человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья, гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, привлекательной внешности, т. е. осанка – понятие комплексное [3]. А формирование у детей правильной осанки является одной из важнейших оздоровительных задач физического воспитания. Известно, что вред неправильной осанки не только и не столько в эстетическом ухудшении внешности, сколько в отрицательном влиянии на состояние здоровья человека.

Вот почему формирование правильной осанки и исправление ее дефектов – одна из важнейших задач физического воспитания.

Источником эстетического наслаждения является движение спортсмена. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность [2]. Хореография положительно влияет на развитие таких чисто женских качеств, как мягкость, грациозность и плавность, а отсутствие этих качеств часто болезненно ощущают девочки подросткового возраста.

Необходимо отметить, что в последнее время хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, в том числе и в прыжках на батуте. Хореография необходима для подготовки спортсменов высокого класса, и это один из современных методов подготовки спортсменов на основе школы классического танца [4].

Актуальность данной работы заключается в том, что она является важным источником информации, освещающим хореографическую подготовку в прыжках на батуте.

В результате изучения литературных источников выявлено отсутствие сведений по хореографической подготовке в прыжках на батуте. Поэтому, изучая литературные источники по хореографической подготовке в других видах спорта и в классическом танце, а также основываясь на собственный опыт работы и опыт своих коллег, можно сделать следующие выводы:

1. В хореографической подготовке у прыгунов на батуте имеется ряд особенностей:
  - а) не применяется выворотность ног, так как это отрицательно влияет на технику выполнения прыжков;
  - б) не используются позиции рук;
  - в) батутисты должны обладать хорошей подвижностью в плечевых суставах, чтобы обеспечить правильную постановку рук в момент отталкивания;
  - г) прыгуны на батуте должны обладать хорошей гибкостью в коленных и голеностопных суставах, так как при отталкивании батутисты должны во всех случаях заканчивать толчок с оттянутыми носками и выпрямленными в коленях ногами;
  - д) хореографическая подготовка положительно влияет на изучение новых элементов на батуте.
2. Методика проведения уроков хореографии представлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. Уроки хореографии в группах начальной подготовки (7–10 лет) и учебно-тренировочных группах (10–14 лет) проводятся 2–3 раза в неделю по 30–90 минут, включая работу с батутистами между подходами.

В группах начальной подготовки предпочтение отдается игровому методу проведения урока хореографии и на первом плане стоят следующие средства: общеразвивающие

упражнения, акробатические упражнения, упражнения на полу, имитационные упражнения, игры. Большое внимание уделяется укреплению голеностопных суставов, так как юным батутистам важно освоить правильный толчок на батуте.

В учебно-тренировочных группах применяется круговая тренировка, выполнение висов, упражнения классического танца, ритмика, идеомоторные тренировки.

В группах спортивного совершенствования (14–17 лет) урок хореографии проводится 2 раза в неделю по 45 минут в начале или в конце тренировки на батуте. На уроках хореографии занимаются преимущественно девушки, поэтому применяются следующие средства: аэробика, партнерная хореография, упражнения у станка, стретчинг.

Большое внимание уделяется индивидуальной работе со спортсменом.

На данный момент можно говорить о положительных результатах педагогического эксперимента развития гибкости и координации движений при целенаправленном использовании комплексов хореографических упражнений на занятиях хореографией.

- 
1. См.: *Базарова Н. П.* Азбука классического танца. СПб.: Лань, 2010. 272 с.
  2. См.: *Барышникова Т.* Азбука хореографии. М.: Рольф, 2001. 272 с.
  3. См.: *Лисицкая Т. С.* Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1990. 189 с.
  4. См.: *Морель Ф. Р.* Хореография в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1971. 109 с.
  5. См.: *Скаун В. А.* Акробатические прыжки. Ставрополь: Кубан. гос. ун-т физич. культуры, спорта и туризма, 2003. 222 с.

УДК 659:96

**Т. В. Еремкина**

## **ПРОПАГАНДА БРЕНДА «ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС» В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

В настоящее время роль спорта становится все более значимым социальным и политическим фактором. В соответствии с государственной программой развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 г. доля систематически занимающихся физической культурой и спортом в населении страны должна достигнуть 40 %, а обучающихся – 80 %. Для решения этой задачи создается новая единая государственная система физкультурно-спортивного воспитания населения – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Цель комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни. Первая часть комплекса предусматривает общую оценку физической подготовленности населения, а вторая часть комплекса направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям спортом с целью выполнения нормативов и получения спортивных званий.

В современном мире необходимость здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом должна быть осознана прежде всего молодым поколением будущих специалистов и руководителей отрасли экономики Российской Федерации. Развитие